



Ko-uchi-gari

1. Kliv in nära uke och böj på benet du står på.
2. Bryt ukes balans snett bakåt – lyft med greppet i slaget och dra ukes arm inåt nedåt.
3. Svep med fotsulan bakom ukes häl.



Ko-soto-gari

1. Gå bakåt – uke följer med.
2. Stanna upp och svep med fotsulan bakom ukes häl precis i ukes steg.
3. Svep längs mattan.

Tachi-waza-randori (stående kamp)

Tachi-waza-randori betyder att man från stående försöker kasta sin träningskompis, som försöker komma undan. Samtidigt försöker kompisen kasta dig, och du försöker också komma undan. Båda försöker alltså kasta varandra i rörelse.

Under en bra tachi-waza-randori har båda träningskompisarna fått kasta varandra flera gånger - båda får chansen att prova om ens tekniker fungerar när man får lite motstånd.

Om man kör en fri randori börjar man i tachi-waza och när någon fått in ett kast eller man ramlar ner på mattan så fortsätter man med ne-waza-randori (mattkamp).



5 kyu Gult bälte

Bältet kan erhållas tidigast efter 15 träningstillfällen efter gradering till gult streck.

Du måste ha fyllt 7 år för att få gradera till denna grad.
Du ska träna alla tekniker åt höger och vänster.

Det här skall du veta

- Alla kan träna judo, vare sig om man vill tävla eller inte.
- Judo är en disciplinerad sport - man följer alltid tränarens anvisningar.
- Ett träningsmoment eller en match startas alltid med "hajime".
- Ett träningsmoment eller en match bryts alltid med "maté".
- "Uchi-komi" betyder ingångsträning – när man gör allt utom att kasta.

Det här skall du kunna

- Kullerbytta bakåt

Vik huvudet åt sidan och rulla bakåt över ryggen.

- Hjulning eller trolldrott

Sätt båda händerna i mattan på samma linje som dina fötter. Hjula eller hoppa runt så att båda fötterna hamnar på samma linje igen.

Ukemi (fallteknik)

Sidofall (åt båda hållen)

- Håll upp huvudet.
- Böj på benen.
- Rulla mjukt åt sidan och slå av med armen.



Bakåtfall i rörelse

Gå några steg baklänges och gör fallteknik bakåt utan att stanna upp.

Kumi-kata (greppteknik)



Höger nackgrepp

Håll med höger hand över ukes axel i ukes jacka vid nacken och med vänster hand i ukes ärm (bilden).

Vänster nackgrepp

Håll med vänster hand över ukes axel i ukes jacka vid nacken och med höger hand i ukes ärm.

- Det är förbjudet att ta grepp med fingrar inne i ukes ärm eller byxben!
- Uke får ej dyka under toris nackgrepp för att förhindra greppet!

Ne-waza (matt-tekniker)



Tate-shiho-gatame

- Kontrollera huvud och arm
- Tyng ner uke med tät kroppskontakt
- Ihop med fötterna och isär med knäna
- Håll kvar om uke försöker komma loss



Kame-shiho-gatame

- Greppa med båda händerna i bältet
- Armbågarna i mattan
- Tyng ner uke med tät kroppskontakt
- Håll kvar om uke försöker komma loss

Du skall också kunna...

- Komma in till fasthållningen från olika lägen
- Minst ett sätt att komma ur fasthållningarna till gult streck (kuzure-kesa-gatame och mune-gatame).
- Minst ett sätt att vända på uke som ligger på mage.

Tachi-waza (stående tekniker)



Koshi-guruma

1. Gör ingången med två steg.
2. Böj på benen.
3. Greppa bakom ukes axel.
4. Dra ukes arm mot din axel under hakan.
5. Rak i ryggen före lyftet.
6. Lyft med höften, dra i armen och kasta.



Ippon-seoi-nage

1. Kliv in med två steg framför uke och böj på benen samtidigt som du klämmer fast ukes överarm vid armhålan med ditt armveck.
2. Dra i ukes ärm och vrid på kroppen i kastet.



Eri-seoi-nage

1. Kliv in med två steg framför uke och böj på benen samtidigt som du sätter armbågen i ukes armhåla.
2. Håll handleden helt rak i greppet i ukes slag.
3. Vrid på kroppen i kastet.